



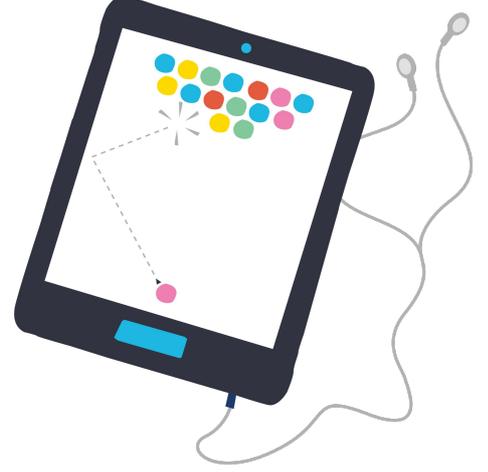
Co-op Academy
Woodlands

آن لائن سیفٹی والدین کے لیے گائیڈ

Urdu

سوشل نیٹ ورکنگ مقبول ہے۔ نوجوان لوگ بات چیت کے لیے سوشل میڈیا پلیٹ فارمز کی ایک رینج کا استعمال کرنے میں ہوشیار ہیں، مختلف لوگوں کے لیے وہ ایسا کرنے کے طریقے کو تبدیل کرتے ہیں۔ بچے ان تک آلات کی ایک رینج سے رسائی حاصل کر رہے ہیں جن میں اسمارٹ فونز، ٹیبلیٹس اور گیمز کنسولز شامل ہیں۔

لیکن سوشل میڈیا، عوامی مواصلات کی تمام اقسام کی طرح، کچھ خطرات کے ساتھ آتا ہے۔ یہ تمام خطرات حقیقی مسائل میں تبدیل نہیں ہوتے ہیں۔ اور اگر بچوں کو کبھی کسی خطرے کا سامنا نہیں کرنا پڑتا ہے، تو وہ کبھی نہیں سیکھتے کہ ان سے کیسے نمٹا جائے۔ اپنے بچے کو یہ سمجھنے میں مدد کر کے کہ خطرات کیا ہیں، آپ اسے مسائل میں تبدیل ہونے سے روکنے میں بڑا کردار ادا کر سکتے ہیں۔



سوشل میڈیا پلیٹ فارمز پر عمر کی پابندیاں کیوں ہیں؟
بہت سے سوشل میڈیا پلیٹ فارمز پر 13 سال یا اس سے زیادہ عمر کی پابندی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کا ذاتی ڈیٹا اکٹھا کرنے اور اس پر کارروائی کرنے کے لیے رضامندی دینے کے لیے آپ کی عمر کم از کم 13 سال ہونی چاہیے۔

پلیٹ فارمز یا ایپس		کھیل	
عمر کی پابندی 13+		عمر کی پابندی +3	عمر کی پابندی +7
Facebook	Reddit	Just Dance	Minecraft
Instagram	Messenger	FIFA	Roblox
Snapchat	YouTube	DiRT Rally	Among Us
TikTok	Skype	Animal Crossing	Lego Series
X (پہلے ٹویٹر)	WhatsApp	عمر کی پابندی +12	عمر کی پابندی +16
Pinterest	Twitch	Sims	Halo Infinite
عمر کی پابندی 16+		عمر کی پابندی 18+	
Vimeo		Call of Duty	
Telegram		Grand Theft Auto V	
Tumblr		Far Cry 3 Blood Dragon	

خطرات کو سمجھنا

- وہ کس سے مل سکتے ہیں:
- وہ لوگ جو دھمکا سکتے ہیں، ڈرا سکتے ہیں یا خوفزدہ کر سکتے ہیں۔
 - جعلی پروفائلز کے پیچھے پوز کرنے والے لوگ:
 - شرارت کرنا
 - جنسی تسکین اور تعاقب
 - بلیک میلنگ اور ہتھ خوری
 - شناخت کی چوری اور ہیکنگ
- وہ کیا دیکھ یا کر سکتے تھے:
- پرتشدد، جنسی اور فحش مواد دیکھنا یا شیئر کرنا
 - غلط معلومات اور انتہائی خیالات
 - خود کو نقصان پہنچانے، کشودا اور خودکشی سمیت نقصان دہ رویوں کا فروغ
 - ذاتی معلومات کا زیادہ شیئرنگ
 - غنڈہ گردی یا تکلیف دہ رویے میں فعال طور پر یا غیر ارادی طور پر ملوث ہونا

یہ ان پر کیسے اثر انداز ہو سکتا ہے:

- ضائع ہونے کا خوف ضرورت سے زیادہ استعمال یا مبالغہ آرائی کا باعث بنتا ہے۔
- ان چیزوں سے پریشان ہونا جو انہوں نے دیکھا ہے اور کیا کرنا ہے اس کے بارے میں غیر یقینی ہونا
- مشغول ہونا، یا حادثاتی طور پر یا ڈبڑائیں کے ذریعے زیادہ پرخطر رویے میں ملوث ہونے کے لیے دباؤ ڈالنا
- جسمانی شبیہ اور جنس کے غیر حقیقت پسندانہ، اور شاید افسردہ کن نظریات کو تیار کرنا
- ہم مرتبہ کے دباؤ یا تعاملات کے تابع بننا جو شدید یا سنبھالنا بہت مشکل ہیں۔
- ایک آن لائن ساکھ بنانا جو مستقبل میں ان کے لیے مسائل پیدا کر سکتا ہے۔

آپ کے بچے کو درپیش خطرات کو کم کرنے میں مدد کے لیے عملی تجاویز

- ان سے کہیں کہ وہ آپ کو یہ بتانے کے لیے کہ وہ کون سی سوشل میڈیا ایپس استعمال کرتے ہیں اور انہیں ان کے بارے میں کیا پسند ہے۔ اس کے بارے میں بات کریں کہ وہ ان کو کیسے استعمال کرتے ہیں اور کیا چیز انہیں اتنا پرکشش بناتی ہے۔
- وضاحت کریں کہ آپ رازداری کی ترتیبات کو کس طرح استعمال کر سکتے ہیں اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ صرف منظور شدہ دوست ہی پوسٹس اور تصاویر دیکھ سکتے ہیں۔
- چیک کریں کہ آیا ان کی کسی بھی ایپ میں 'جغرافیائی محل وقوع' فعال ہے، غلطی سے اپنے مقام کا اشتراک کرنا۔
- انہیں دکھائیں کہ کس طرح جارحانہ تبصروں کی اطلاع دیں یا ان لوگوں کو بلاک کریں جو انہیں پریشان کرتے ہیں۔
- 'ٹیگنگ' کی ترتیبات کو چیک کریں تاکہ جب دوسرے لوگ آن لائن تصاویر پوسٹ یا شیئر کر رہے ہوں تو آپ کے بچے کی شناخت ظاہر نہ ہو۔ اس کے علاوہ، تصاویر شیئر کرنے سے پہلے لوگوں کی رضامندی حاصل کریں۔
- اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آکر آپ سے بات کرے اگر وہ کوئی ایسی چیز دیکھے جس سے وہ پریشان ہو۔

بات کرتے رہیں، اور شامل رہیں

- لوگ خود کو آن لائن مختلف طریقے سے پیش کرتے ہیں - کیا وہ واقعی ایسے نظر آتے ہیں؟
- کیا وہ ہمیشہ اتنا اچھا وقت گزارتے ہیں؟
- آگاہ رہیں کہ اسکرینز، اور خاص طور پر گمنام ہونے کی وجہ سے، لوگوں کو ایسی باتیں کہنے پر مجبور کیا جا سکتا ہے جو وہ کسی کے چہرے پر نہیں کہیں گے۔
- آن لائن ایک اچھا دوست اور پسندیدہ شخص ہونا کیسا لگتا ہے؟
- آن لائن مخصوص گروپ کا حصہ بننے یا خیالات کے ایک مخصوص سیٹ پر عمل کرتے ہوئے دیکھا جانے کا دباؤ ہو سکتا ہے۔ آپ ایک قدم کیسے اٹھا سکتے ہیں اور بہتر فیصلے کر سکتے ہیں؟



نفرت انگیز تقریر، ٹرولنگ، نامناسب اور جنسی زبان۔

- "ٹرولنگ" اس وقت ہوتی ہے جب کوئی آن لائن پوسٹ یا تبصرہ کرتا ہے تاکہ دوسروں کے ردعمل کو بھڑکا سکے۔
- ٹرولنگ کا مقصد خلل ڈالنا، توجہ حاصل کرنا اور پریشانی پیدا کرنا ہے۔
- یہ نفرت انگیز تقریر بن جاتی ہے جب اعمال کسی شخص یا گروہ کی شناخت، جیسے ان کی جنس، نسل یا جنسی رجحان کے خلاف نفرت اور امتیاز کو فروغ دیتے ہیں۔
- ٹرولنگ یا نفرت انگیز تقریر میں ملوث لوگ اکثر جعلی ناموں کے پیچھے چھپ جاتے ہیں یا گمنام پوسٹ کرتے ہیں جس سے ان کی شناخت مشکل ہو جاتی ہے۔
- نامناسب زبان ایسے الفاظ یا جملے ہیں جو بے ہودہ، امتیازی، سماجی طور پر جارحانہ یا ہراساں کرنے والے ہیں۔
- نامناسب جنسی زبان میں جنسی افعال کے بارے میں بات کرنا یا جنسی نوعیت کے تبصرے کرنا شامل ہیں۔
- نفرت انگیز تقریر یا نامناسب یا جنسی زبان کا استعمال نقصان دہ ہے، اور قابل قبول نہیں۔

لہذا، اگر آپ یا آپ کے بچے کو نامناسب تجربہ ہوتا ہے تو آپ کیا کر سکتے ہیں۔
پریشان کن مواد آن لائن جو ٹھیک نہیں ہے؟



1. اسکرین شاٹ لیں۔

اسکرین شاٹ لے کر آپ اس واقعے کا ثبوت پیش کر رہے ہیں۔ یہ کسی بھی تحقیقات کی حمایت کرنے کے لیے مفید ہے جو واقعے کی اطلاع ملنے پر ہونے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔

2. اس شخص کو مسدود کریں، یا خود کو ہٹا دیں۔

دوسرے شخص کو مسدود کر کے، یا خود کو ہٹا کر، آپ خود کو یا اپنے بچے کو محفوظ رکھ رہے ہیں۔

3. کسی کو بتائیں جس پر آپ اعتماد کرتے ہیں - اس کی اطلاع دیں۔

اس کی اطلاع کسی ایسے شخص کو دیں جو مدد کر سکے۔ اسکول میں، ہم بچوں کو سمجھاتے ہیں کہ انہیں کسی قابل بھروسہ بالغ سے بات کرنی چاہیے - 18 سال سے زیادہ عمر کا کوئی فرد جو انہیں محفوظ رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

4. پلیٹ فارم پر اس کی اطلاع دیں۔

جس پلیٹ فارم پر یہ ہوا تھا اسے رپورٹ کر کے، آپ آن لائن نامناسب رویوں کو روکنے میں ان کی مدد کر رہے ہیں۔

نفرت انگیز تقریر اور نامناسب زبان یا جنسی زیادتی کی مثالیں۔

آن لائن زبان سنجیدہ ہے۔

Co-op Academy Woodlands کا فرض ہے کہ وہ کسی بھی واقعے کی اطلاع دے۔

ہماری مقامی اتھارٹی سے نفرت انگیز تقریر۔

آن لائن CEOP ہٹن سے باہر دیکھو

اگر کسی بچے کو آن لائن ہونے والی کسی چیز کے بارے میں خدشات ہیں، تو وہ اس کی اطلاع CEOP کے ذریعے دے سکتے ہیں، جو ایک مفت آن لائن ٹول ہے۔

ایسا کرنے کے لیے، وہ کر سکتے ہیں:

ہٹن پر کلک کریں۔ CEOP

پر جائیں۔ ceop.police.uk/Safety-Centre

Should I make a report to CEOP? →

If you're worried about online abuse or the way someone has been communicating online, let CEOP know.



یہاں مدد کرنے کے لئے!

اگر آپ کو کوئی تشویش ہے کہ آپ کسی ایسی چیز کے بارے میں رپورٹ کرنا چاہتے ہیں جو آپ کو پریشان یا پریشان کرتی ہے، تو آپ یہ کر سکتے ہیں:



ہم سے بات کر رہے ہیں۔
چیٹ کے لیے پاپ ان کریں، یا ہمیں کال کریں۔

اگر آپ یا کوئی بچہ فوری خطرے میں ہے۔
999 پر کال کریں۔

ہماری ویب سائٹ کے ذریعے رپورٹ کریں۔
پر جائیں۔ woodlands.coopacademies.co.uk



Report a Concern

رپورٹ ایک تشویش کے بٹن پر کلک کریں۔

ہمیں آن لائن پیغام بھیجیں پر کلک کریں۔

مختصر فارم مکمل کریں اور ہم آپ سے رابطہ کریں گے۔



ہماری ویب سائٹ کے ذریعے کسی آن لائن، یا کسی ایسی چیز کے بارے میں تشویش کی اطلاع دیں جو آپ کو پریشان کرتی ہو۔

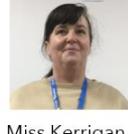
بچے ہمیں اپنے ان کلاس فکر خانوں کے ذریعے کسی تشویش کے بارے میں بھی بتا سکتے ہیں۔

ہر کلاس روم میں ایک فکر خانہ ہوتا ہے۔ ہم بچوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ وہ کچھ بھی لکھیں یا کہیں جو ان کے لیے پریشان کن ہے۔ اس کے بعد ہماری ٹیم بچے یا کلاس کے ساتھ اس پر بات کرے گی۔



Other Trusted Adults at Co-op Academy Woodlands



 Mrs Clark Headteacher Deputy DSL	 Mr Trower Deputy Headteacher	 Miss Price Assistant Headteacher
 Miss Wilson Designated Safeguarding Lead & Pastoral Team Lead	 Mrs McLean Deputy DSL & Pastoral Team	 Mrs O'Carroll Deputy DSL & Attendance Team
 Miss Goodall SENDCo	 Miss Kerrigan Learning Mentor	 Miss Barrett Learning Mentor